

안녕하세요, 보호자님.

추운 겨울이 지나고 따스한 봄기운이 느껴지는 3월입니다.

새로운 계절의 시작과 함께 우리 어르신들의 일상에도 활기와 웃음이 가득하길 바랍니다.

환절기에는 일교차가 커 건강관리가 더욱 중요합니다. 센터에서도 어르신들의 건강 상태를 세심히 살피며 안전하고 즐거운 시간을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

3월 한 달도 가정에 평안과 행복이 가득하시길 바랍니다.

어르신들 낮동안 정성껏 보살펴 드립니다.



모던주간보호센터 블로그에 놀러오세요~~!!

♥ 블로그 보고 상담오시면 커피 쿠폰 드립니다 ♥

❀ 3월 일정 ❀

◇ 평일 주야간 보호 (운영시간 : 07:00 ~ 19:00), 토요일 / 공휴일(운영시간 08:00 ~17:30)

◇ 외부강사 맞춤형 프로그램 : 월(손가락난타 레크레이션), 화(실버아트공예), 목(웃음치료), 금(힐링요가)

◇ 어르신들의 사회 생활과 건강한 생활을 위해 사회적응프로그램과 건강교실을 실시하고 있습니다.

◇ 결핵검사 3/16일(월), 생신잔치 3/26일(목) 예정입니다.

3월 생신어르신(박미자어르신, 안두이어르신, 유복남어르신, 주영란어르신, 최옥년어르신, 윤선량어르신, 권정순어르신)

◇ 3/2(월)은 정상운영(식식미제공)하오니 센터 이용에 참고 부탁드립니다.

◇ 2월 이용료는 3월 10일 명세서 발송예정이며, 납부일은 3월 20일까지입니다.

© 부산은행 101-2074-8723-09 예금주: (주)모던주간보호센터 김경애



신체활동(컬링놀이)



신체활동(맞춤형 실버요가)



신체활동(맞춤형 웃음치료)



신체활동(웃놀이)



인지활동(미술활동)



인지활동(맞춤형 실버공예교실)



인지활동(색종이 접기)



아침건강체조



실내산책

* 본 센터의 2월 센터 활동 모습입니다.

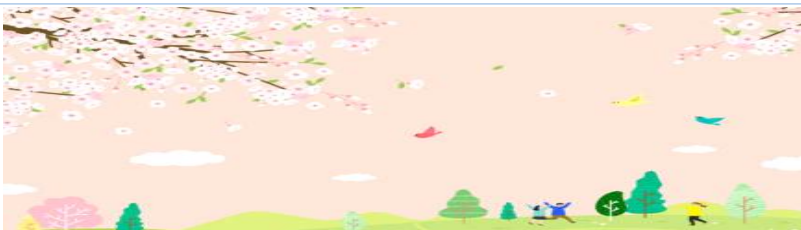


(주)모던주간보호센터



051-625-0153

* 2026년 3월 프로그램 계획표 *

단위		월	화	수	목	금	토
날 짜		2	3	4	5	6	7
1 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	인지활동 (번호대로 색칠하기)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (달력만들기)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (미술활동)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	신체활동 (탁구공치기 놀이)	신체활동 (볼링놀이)	신체활동 (종이컵 세우기)	신체활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (오자미윙기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	9	10	11	12	13	14
2 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (동화구연)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (미술활동)	인지활동 (번호대로 색칠하기)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (신문지막대 하키놀이)	신체활동 (탁구공 터널 통과하기)	인지활동 (영어알파벳 익히기)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (풍선배구놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	16	17	18	19	20	21
3 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (번호대로 색칠하기)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (색종이교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (한글교실)	신체활동 (볼링놀이)	신체활동 (종이컵 세우기)	인지활동 (칠교놀이)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (오자미윙기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	23	24	25	26	27	28
4 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (퍼즐 맞추기)	인지활동 (영어알파벳 익히기)	인지활동 (건강교실)	인지활동 (번호대로 색칠하기)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (신문지막대 하키놀이)	신체활동 (탁구공 터널 통과하기)	신체활동 (웃음치료) 사회적응 (생신전치)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (풍선배구놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	날 짜	30	31				
5 주	09:00~11:00	송영, 건강체크 ,간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (속담과 속담풀이)				
	14:00~15:00	인지활동 (한글교실)	신체활동 (볼링놀이)				
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	센터 운영상 프로그램은 변경될 수 있습니다.						
◎간식 2회(10:00, 15:00) ◎점심 및 Ter Time (12:00~14:00) ◎귀가 송영 (16:00~)◎토요일송영(16:00 ~)							

센터 운영상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

◎간식 2회(10:00, 15:00) ◎점심 및 Ter Time (12:00~14:00) ◎귀가 송영 (16:00~)◎토요일송영(16:00 ~)

03 월 식 단 표						
				(모던주간보호센터)		영양사 : 정명희
	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
간식	흑임자죽	버섯야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 치킨까스&소스 유부맛살채겨자무침 가지매콤볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 소고기국 고등어구이 두부조림 취나물무침/조미김 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돈육마라상귀 어묵채볶음 알배기배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시락국 오징어까스&소스 모듬버섯볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 해물탕국 닭가슴살야채무침 동그랑땡전 숙갓두부무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩비지찌개 고추장불고기 파인애플샐러드 오이양파무침 포기김치
간식	프로바이오틱스	초코파이&보리차	구운계란&식혜	마가렛&보리차	떡구이&보리차	프로바이오틱스
석식		잡곡밥/백미밥 홍합살묵국 함박스테이크버무 리 실곤약초무침 열무지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 짜글이찌개 동태전 마늘쫀볶음 파래새콤무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장국 통통순대강정 잔멸치후레이크조림 부추양배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼큰김치콩나물국 매추리알조림 붕어묵볶음 다시마채무침 포기김치	
간식	9	10	11	12	13	14
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 썩국 짜장불고기 비엔나감자조림 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 송송대파어묵국 해물까스&소스 펜넬샐러드 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥/백미밥 근대두부국 닭고사리조림 브로콜리깨소스무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 육개장 삼치구이 두부양념조림 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 바지락살미역국 돈육두부찌기 상추쌈&쌈장 미나리숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 땡초시락국 탕수육&소스 가지두반장볶음 연근조림 포기김치
간식	증편&보리차	카스타드&보리차	요플레	쌀과자&두유	전혜향	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 황태계란국 너비아니구이 죽순새송이볶음 도라지무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩가루얼갈이국 돈채그린빈볶음 도토리묵*양념장 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 새우살묵국 오징어야채볶음 붕어묵조림 맛살오이무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 야채맛살계란찜 명엽채무침 세발나물적양파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시금치국 치킨너겟*양념 꼬시래기두부무침 양배추나물 포기김치	
간식	16	17	18	19	20	21
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 된장찌개 생선까스&소스 감자조림 치커리양파무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 돈육떡볶이불고기 어묵채조림 호박노타리나물 포기김치	콩나물버섯밥 부추계란국 정보리동그랑땡전 우렁살강된장 봄동겉절이 갓구김치	잡곡밥/백미밥 부내찌개 코다리무조림 청포묵파프리카무침 오이겉절이 포기김치	잡곡밥/백미밥 해물순두부찌개 쌀떡고기산적구이 깻잎무조림 얼무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 냉이국 닭육은김치조림 두부계란구이 다시마채전국무침 포기김치
간식	프로바이오틱스	초코파이&보리차	구운계란&식혜	마가렛&보리차	떡구이&보리차	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 돈육매추리알조림 표고버섯볶음 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 두부김치국 삼치간장조림 후라이드야채볶음 돌나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 닭정육샐러드볶음 천사채맛살마요무침 양념고추치 포기김치	잡곡밥/백미밥 아욱국 순살돈까스&소스 짜리두부조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 배춧국 돈육불고기 어묵매콤볶음 미역나물 포기김치	
간식	23	24	25	26	27	28
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 중합어묵국 된장소스불고기 브로콜리&유자소스 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 새송이미역국 충무식오징어무침 양배추쌈*쌈장 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기국 카레라이스 두부돈민지조림 무미나리생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 소고기국 파슬리삼치구이 비엔나조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 바지락썩국 안동찜닭 마카로니샐러드 빨간미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈육김치찌개 라조육우렁버무리 파리어묵볶음 숙주나물 포기김치
간식	증편&보리차	카스타드&보리차	요플레	쌀과자&두유	전혜향	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 근대두부국 고등어무조림 김말이튀김 단배추된장무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 구수한두부북엇국 깐풍기칠리소스 고사리나물 감자파리볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 미더덕된장국 순대야채볶음 연근강낭콩조림 툇무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 부들어묵국 고추장바삭불고기 부들어묵조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 얼큰순두부찌개 숯불직화너비아니구 이 마늘쫀지무침 청경채나물 포기김치	
간식	30	31				
간식	흑임자죽	소고기야채죽				
중식	잡곡밥/백미밥 참치추어탕 스크램블드에그 볼어묵조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 무청시래기국 돈육불고기 죽순버섯나물 양념깻잎지 포기김치				
간식	프로바이오틱스	초코파이&보리차				
석식	잡곡밥/백미밥 호박된장찌개 미트볼곤약조림 잔멸치마늘쫀볶음 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 고추장찌개 코다리간장강정 두부숙갓나물 무생채 포기김치				

※ 상기 식단은 식사제 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 쌀[국내산], 김치[배추:중국,고춧가루:중국],돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기[국내산], 닭정육[브라질], 고등어[국내산], 동태[러시아], 갈치(남아공), 오징어(칠레), 꽃게(중국), 두부(대두-외국산,콩비지-외국산), 주꾸미(베트남), 훈제오리(중 국)